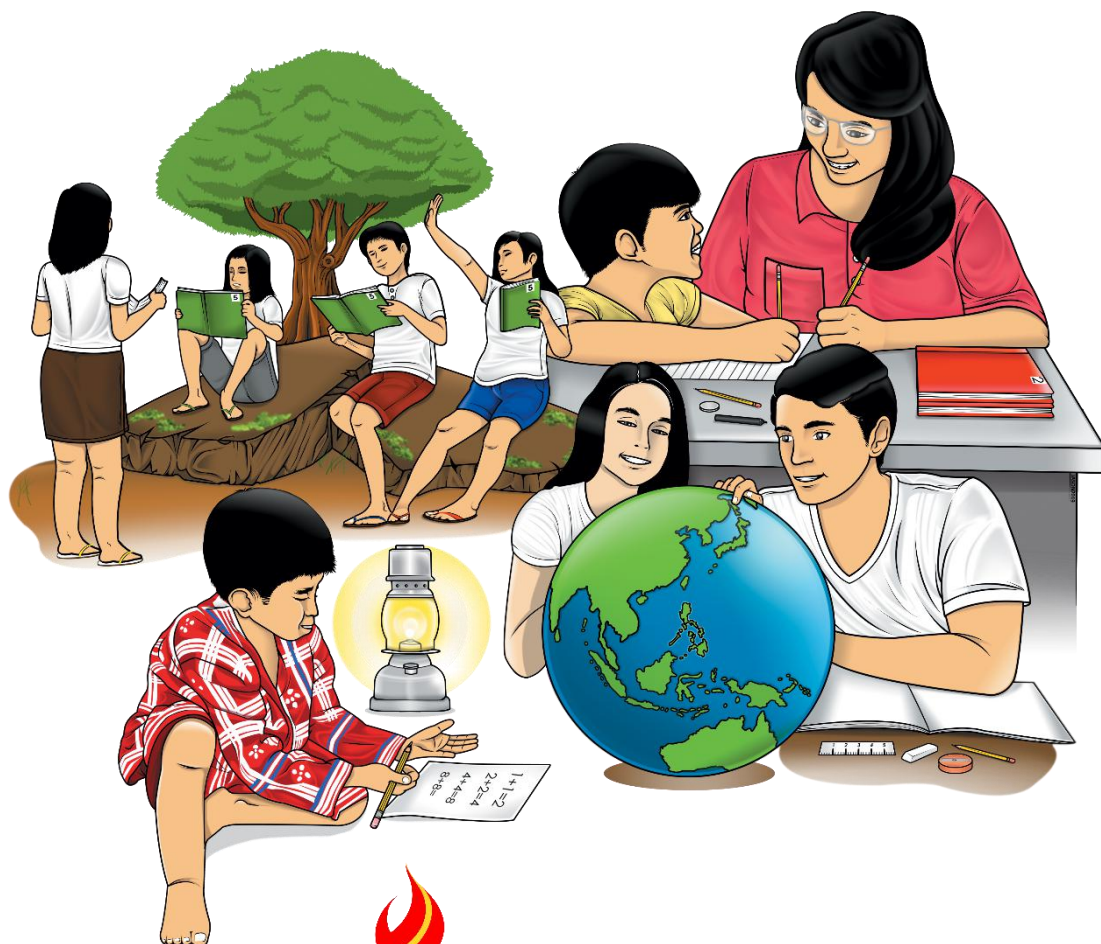


Health

Unang Markahan – Modyul 1: Nakikilala ang mga Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan



**Health – Unang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 1: Nakikilala ang mga Pagkaing Masustansiya at Hindi
Masustansiya sa Katawan
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-arang iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Development Team of the Module

Manunulat: Jenny C. Gimenez

Editor: Denis M. Agbayani, Preciosa G. Rivera

Tagasuri: Evangeline D. Castillo, Myrna H. Agudo, Oswaldo A. Valiente

Tagaguhit: Donald C. Batin, Kym Clyde H. Moro

Tagalapat: Oswaldo A. Valiente

Management Team: Estela L. Cariño, Rhoda T. Razon

Octavio V. Cabasag

Rizalino G. Caronan

Roderick B. Guinuca

Marcial Y. Noguera

Evangeline D. Castillo

Natalia N. Nicolas

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region II

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500

Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address: region2@deped.gov.ph

Health

**Unang Markahan – Modyul 1:
Nakikilala ang mga Pagkaing
Masustansiya at Hindi
Masustansiya sa Katawan**

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Health 1** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Nakikilala ang mga Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan**

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy, upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa **Health 1** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa **Nakikilala ang mga Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan**

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.



Alamin

Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.



Subukin

Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.



Balikan

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.



Tuklasin

Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.



Suriin

Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.



Pagyamanin

Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.



Isaisip

Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.



Isagawa

Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.



Tayahin

Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.



Karagdagang Gawain

Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.



Susi sa Pagwawasto

Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag

lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!



Alamin

Ang mga bata ay nangangailangan ng mga masustansyang pagkain para sila'y maging malusog at matalino. Makakamtan lamang nila ang mga ito kung alam nilang piliin ang mga masustansyang pagkain.

Pagkatapos mapag-aralan ang modyul na ito ng mga mag-aaral, inaasahang:

1. Nakikilala ang mga masustansyang pagkain na mainam sa kanilang kalusugan at kung kailan nila ito kakainin.
2. Natutukoy ang pagkain na masustansiya sa ating katawan at hindi masustansiya para maiwasan ang pagkakaroon ng sakit ng katawan. **(H1N-la-b-1)**



Subukin

Panuto: Isulat ang titik ng wastong sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Ang pagkain ng lamang dagat ay makabubuti sa katawan. Alin sa mga sumusunod ang hindi kabilang sa lamang dagat?
a. Kamote b. sugpo c. isda
2. Piliin sa mga ito ang prutas na nagtataglay ng maraming sustansya?
a. Okra b. kalabasa c. saging

3. Alin sa mga sumusunod ang pwedeng pamalit sa kanin?
- a. karne b. isda c. kamote
4. Ano sa mga sumusunod na pagkain ang nagpapatibay ng buto at ngipin?
- a. Ampalaya b. itlog c. dilis
5. Ang masyadong maalat na pagkain ay hindi nakabubuti sa katawan. Alin dito ang pagkain na hindi maalat?
- a. Tuyo b. itlog na pula c. mais

Aralin

1

Nakikilala Ang Mga Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan



Balikan

Nakikilala ang mga pagkaing masustansiya at hindi masustansiya sa katawan.

Ang modyul na ito ay magtuturo ng kahalagahan ng pagkain na masustansiya para sa ikabubuti ng kalusugan ng mga mag-aaral.

Mainam na makilala ng mga mag-aaral ang mga pagkaing masustansiya at hindi masustansiya para maiwasan ang pagkaroon ng sakit ng katawan.



Tuklasin

Ang Batang Mahilig Kumain ng Gulay

Si Liza ay nasa unang baitang. Noong bata palang siya ay nasanay kumain ng ibat ibang klase ng gulay na tanim ng kanyang magulang sa kanilang bukalid. Bata palang siya ay namulat na siya sa kahalagahan ng pagkain ng gulay para malusog na pangangatawan. Masayahin, malusog at matalino si Liza at bihirang nagkasakit.

Ang kanyang mga magulang ay masayang masaya dahil taon taon si Liza ay palaging nasa unang puwesto sa kanilang klase.



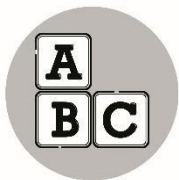
Suriin

Mga Masustansiyang Pagkain na mainam sa ating Katawan

1. Ang mga gulay at mga prutas na sariwa ay mainam sa ating katawan ito'y nagbibigay ng bitamina at mineral na nagbibigay sigla at lakas sa ating katawan.
Ang mga prutas ay mainam na kainin bago kumain. Ang taglay nitong fiber ay nakatutulong upang linisin ang ating bituka.
2. Ang mga pagkain na galing sa hayop tulad ng baka, baboy, kambing at iba pa, mga lamang dagat tulad ng isda, alimango at sugpo ay nakatutulong sa ating pagtangkad at paghubog ng ating katawan.
3. Ang kanin, mais, kamoteng kahoy, kamote, at ube, konting mga taba at mantika ay nagbibigay naman sa atin ng lakas ng pangangatawan.

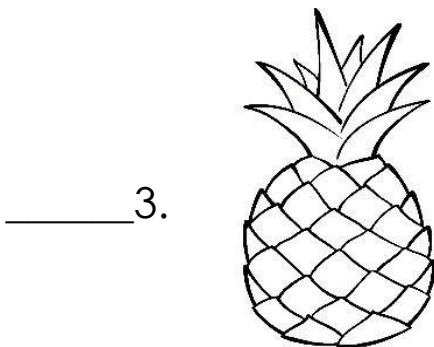
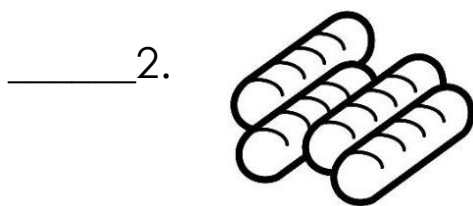
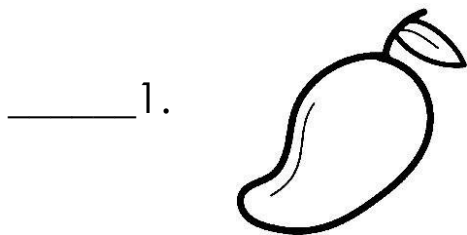
Ang Mga Hindi Masustansiyang Pagkain at Masama sa ating Katawan

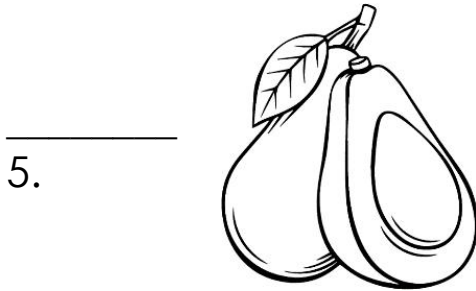
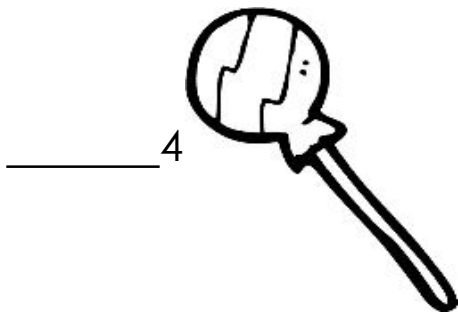
1. Ang mga **junk foods** gaya ng mga sitsirya.
2. Ang mga **frozen foods** gaya ng hotdog at tusino.
3. Mga kendi at chocolates



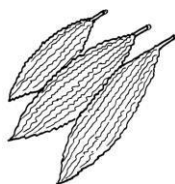
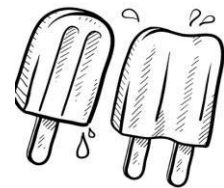
Pagyamanin

Panuto: Tingnan ang larawan. Lagyan ng tsek (✓) kung masustansyang pagkain ang nasa larawan at ekis (x) kung hindi masustansya. Isulat ang sagot sa sagutang papel.





Panuto: Bilugan (○) ang mga pagkaing masustansya sa katawan at ikahon (□) ang mga pagkain na hindi masustansya sa katawan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.





Isaisip




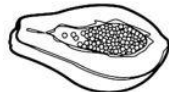

Panuto: Piliin ang angkop na salita sa loob ng panaklong. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Kumain ng prutas at iwasan ang (gulay, junk foods, kamote)
2. Ang bata upang maging malakas ay ugaliing uminom ng (coke, kape, gatas)
3. Alin sa mga pagkaing ito ang nagbibigay ng lakas sa katawan? (kanin, isda, gulay)
4. Ang mga pagkain na nagpapatibay ng mga buto ay (dilis, tusino, sisig)
5. Si Lito ay ayaw kumain ng gulay, di siya umiinom ng gatas mahilig siya sa mga pagkain tulad ng sitsiriya, at iba pang junk foods. Ano ang maaring mangyari sa kanya?(magkasakit, maging malusog, masaya)



Isagawa

Panuto: Tingnan ang mga larawan sa kahon. Isulat ang letra ng mga pagkaing maganda sa katawan sa hanay A at ang mga pagkaing hindi maganda sa katawan sa hanay B.

				
A	B	C	D	E
Hanay A			Hanay B	



Tayahin

Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Alin sa mga sumusunod ang masustansyang pagkain na makikita sa dagat?
a. isda b. mais c. saging
2. Alin sa mga ito ang hindi masustansyang kainin?
a. kendi b. kanin c. papaya
3. Ang mga prutas ay mga pagkain na masustansya para sa ating katawan. Alin dito ang di prutas?
a. bayabas b. mangga c. karots
4. Ang mga gulay ay mga pagkain maganda sa ating katawan, alin dito ang gulay?
a. niyog b. kalabasa c. Bayabas




Karagdagang Gawain

Panuto: Piliin ang titik ng wastong sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Isa itong masustansiyang pagkain na nagpapalinaw ng mata.
a. kalabasa b. bayabas c. pakwan
2. Alin sa mga ito ang magandang inumin ng mga batang katulad nyo?
a. kape b. gatas c. coke
3. Alin sa mga susmusunod na pagkain ang hindi maganda sa katawan?
a. isda b. itlog c. softdrinks
4. Si Liza ay mahilig kumain ng mga junk foods. Ayaw niyang kumain ng mga gulay at prutas. Ano ang pwedeng mangyari sa kanya?
a. Maging maliksi b. Magkasakit c. Malusog
5. Alin dito sa mga pagkain ang hindi mainam kainin ng isang batang katulad nyo?
a. sitsiriya b. tinapay c. nilagang saging



Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p> <p>1. a 2. c 3. c 4. b 5. b</p>	<p>Pagymamanin</p> <p>1. ✓ 2. x 3. ✓ 4. x 5. ✓</p>	<p>Pagymamanin</p> 	<p>Isaisip</p> <p>1. junkfoods 2. gatas 3. kanin 4. dilis 5. magkaskakit</p>
<p>Hanay</p> <p>A B B E</p>	<p>Hanay</p> <p>A A C D</p>	<p>Tayahin</p> <p>1. a 1. c 2. c 3. b 4. b</p>	<p>Karagdagang Gawain</p> <p>1. a 2. b 3. c 4. b 5. a</p>

Sanggunian

K to 12 Health Curriculum Guide, May 2016

Health I Grade 1

LRMDS Portal for Images

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph